

**Starbene** | Alimentazione

## 5 NOVITÀ DA PROVARE

a cura di **Caterina Caristo**

### Il dessert da inventare

Un semplice gelato al fiordilatte ti sembra scontato? Sbagli. Con i gusti neutri ci si può sbizzarrire per servire coppette arricchite con frutta fresca, scaglie di cioccolato, meringhette... Se poi è fatto con pochi ingredienti, ovvero latte fresco, panna e zucchero, è da apprezzare ancora di più. **Sammontana**, Prima Ricetta, 2,33 € il secchiello da 360 g.



### Le crescentine già pronte

Le crescentine sono il pane tipico dell'Appennino Modenese: piccoli dischi di pasta, cotti tra le tigelle di terracotta (ecco perché si chiamano anche cosi) e poi farciti a piacere. Oggi le trovi già pronte, magari per un pranzo al sacco in vacanza. **Lidl**, Strada del Gusto - Italian Street Food, 0,99 € la confezione da 70 g.



### Gli spaghetti di lenticchie

Cresce l'offerta di penne, linguine, persino tagliatelle fatte di farina di legumi. Sono prodotti senza glutine, ma vanno bene non solo per i celiaci, perché invogliano a consumare lenticchie, piselli o ceci. Come condire? Con il sugo di sempre oppure con un filo d'olio e della frutta secca sbriciolata per aumentare il valore proteico del piatto. **I Legumi di Armando**, Lo spaghetti, 3,29 € la confezione da 250 g.



### I piatti alleati della linea

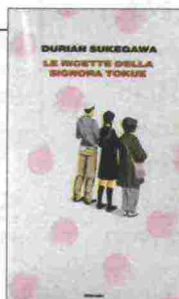
Il successo della dieta dipende anche... dal colore dei piatti che usi. Uno studio americano sostiene infatti che accostare le pietanze ai toni del blu e dell'azzurro rende il cibo meno "attraente" e ciò permette di controllare meglio il numero dei bocconi ingeriti. E se le stoviglie hanno anche decori bellissimi, la vista ne godrà ancora di più! **Villa d'Este Home Tivoli**, servizio tavola Baku in hard dolomite, 18 pezzi, 125 €.

### L'acqua tonica in versione light

Per non rinunciare all'aperitivo ma controllare le calorie, puoi chiedere un'acqua tonica senza zucchero. Fattela servire con menta, ghiaccio e limone e abbinaci crudité, sottaceti e qualche fettina di prosciutto crudo. **Franklin & Sons LTD**, Light Tonic Water, 1,59 € la bottiglia da 20 cl.



### Cucinare è ascoltare



Una storia delicata, come i petali dei fiori di ciliegio che vedi sulla copertina. Portare in vacanza

Le ricette della signora Tokue di Durian Sukegawa, (Einaudi, 18 €) ti permetterà di riscoprire

l'importanza dell'attenzione quando cucini. Sì, perché il cibo ha il suo modo di parlare e se ti

"metti in ascolto", ogni piatto sarà più buono e arriverà dritto al cuore di chi siede a tavola con te.